

2018 冬季

ISP 新闻

大急流城基督教高中
国际部项目

本刊内容

校友寄语

- Jackie Liu
- Isaac Chen
- Kate Zhou
- Carl Yao

焦点同学

- Vanesa Blas

学生社团

- 小美人鱼
- 女生早餐聚会
- 中国之旅

青少年的焦虑：

何去何从？



秋季郊游

今年的 ISP 秋游是在松树小道营地，同学们划皮艇、玩拉链线、吃棉花糖、彼此分享时光、欣赏美丽的秋色。在此期间，国际学生和美国同学之间有机会进行了良性互动，一起尽情地享受郊游的美好时光，并远离电子设备的烦恼及作业和截止日期的压力。“恩典”是我们小组讨论的主题，讨论中大家有时间反思圣经真理的深度和意义。

访问大学

今秋，我们的国际生部带领部分国际生访问了西北大学、密执根大学、芝加哥大学、普渡大学、惠顿学院、洛约拉大学及卡内基梅隆大学。访问不同的大学非常有助于同学们未来的大学选择。不同的学校有不同的特色，建议同学们的大学访问要去比较小的大学，也要去比较大的学校；要去州立学校，也要去私立学校。



Kate Zhou: 密执根大学

我鼓励你去拜访和申请从小型文理学院到大型学校的不同学校。在你身临大学校园之前，你很难知道你到底想要什么。另外，你要保持沉着，并持续祷告。在这一关键时刻，焦虑会影响你；但不管你觉得自己有多焦虑和无助，请记住上帝会带你到适合你的地方。我喜欢密执根大学。在这里每个人都能找到属于自己的地方而不觉得孤独。我交到了我的第一个印度朋友、第一个土耳其朋友、第一个台湾朋友、甚至第一个南非朋友。我的室友有信伊斯兰教的、有不可知论者以及五旬节信仰者。连我自己都对我每天的多姿生活感到吃惊。



Isaac Chen: 卡尔文学院

GRCHS 优良的设施和老师为我的大学学业及社交作了充分的准备。很多直接从中国来的同学发现在美国求学其实是挺具挑战性的。我认为最好的大学就是那些符合你的价值观、个性及兴趣的学校。千万不要让学校的排名或大名蒙蔽了你的眼睛，以致失去了很好的机会。在卡尔文学院，最让人愉悦的事情是和教授们的互动，在这里，教授们的中心是学生。

Jackie Liu: 华盛顿大学

GRCHS 让我学会了如何管理时间。在 GRCHS 三年的英文进步大大地消除我在大学语言障碍。AP 课程让我学会了如何自学。我在美国家庭居住期间让我学到了太多的美国文化。不同领域中的探索在一些大学中其实是很困难的，所以我鼓励你在学业上挑战自己。在大学成绩不好，其实对你的压力会更大。



Carl Yao: 弗吉尼亚理工

在 GRCHS，我有机会熟悉美国的教学方法，这对我在大学中的平稳过渡很有帮助。GRCHS 的老师和同学都很有包容心，这让我觉得对学生社团很有归属感。大学是一个社团的地方，处处你都会形成社团集体，也会认识不同的人。也正是在这里你会做你的人生决定。在这里你能描绘你的未来，而且有你的朋友给你添枝加叶，你不觉得神奇吗？





学生故事：Vanesa Blas

“真是上帝的作为！”，这是 Vanesa 对自己如何来到 GRCHS 的描述。故事是在玻利维亚首都拉巴斯的一个医院开始的。作为这个医院的一位护士长，Vanesa 的妈妈正看护一位美国病人，所以鼓励 Vanesa 来医院练习英文。这是一个很难得的机会，因为很少有外国人来这所当地的医院。Vanesa 用了一个星期才攒足了勇气去见这位外国旅游者。这位外国人叫 Lindsay Kiersky，是 GRCHS 以前的家庭经济学的老师。她刚离开她的教师岗位和她的新婚丈夫周游世界，不巧旅途中由于急症不得不缩短行程。Lindsay 平易近人，而且对 Vanesa 的生活充满了兴趣，这让 Vanesa 着实有些惊喜。三个小时的交谈涉猎了她的生活、家庭以及 Vanesa 想要到美国读书的梦想。三天后，Lindsay 离开了拉巴斯，但仍然通过 Facebook 保持联系。同时，Lindsay 帮她联系上 GRCHS 的国际部。几个星期的彷徨和等待之后，Vanesa 终于踏上了去往美国的行程。

Vanesa 对英文的兴趣始于她观看 Nickelodeon 和 Disney 等电视频道。“我很喜欢节目中的歌曲，甚至研究了他们的歌词。”她热爱英文学习，兴趣也与日剧增；但到一个英语国家学习则始终是一个遥远的梦想。Vanesa 与她的妈妈和妹妹一起住在一个小小的公寓里，她的妹妹患有由软骨发育不全造成的侏儒症。她是家里的大帮手，她帮家里做饭，帮妹妹做作业，甚至帮她妈妈把煤气罐搬到二楼的公寓。

“一切的一切都是崭新的体验，”是 Vanesa 来美国头几个星期的记忆。“高耸的大树、宽阔的街道、友好的美国人，这一切如同电影。”这里的学校也和她原来的学校显著不同。“我喜欢在课堂上进行课堂讨论，和大家分享不同的观点，同时也有机会把所学用到社会中。”这里的教室宽敞明亮，墙上装饰着各种照片及同学们的作品，这和她原来仅有一排桌椅及光秃秃的白墙的学校形成了鲜明的对照。

最重要的是 Vanesa 经历了属灵的复兴。“拿到了签证后，我在教会里分享了我的见证，也流下了眼泪。我反复对自己说，“这是上帝的作为。”牧师告诉我，“今夜你将洁净你的灵魂，接受主-在你死之前，但现在你仍活着。”在那个周六，我受洗信主。从此，我妈妈的信仰也得到了坚固，她同时开始去教会。如果留在玻利维亚，我相信我至今仍会活在沮丧和失落之中。一切都在上帝的掌管中，我从他那里得到了力量。我意识到上帝对我有一个计划，我得准备好随时准备响应他的召唤。去年得到的圣经章节对我仍至关重要。“我可以差遣谁呢？谁肯为我们去呢？”我说：我在这里，请差遣我！”以赛亚书 6：8。我每时每刻都记着这节经文。上帝在召唤我，我会追随他。”

学生社团纪事



小美人鱼音乐剧

每一场演出都满座。这出海底音乐剧的确太棒了！当然，这其中也有几位国际生的功劳。

舞台上：Yingjie Guo 和 Mandy Li 为舞蹈大厨（Ariel 饰演）献上美味的拼盘；Leanne Li 饰演亚洲公主，参与了 Eric 公子的爱情争夺。

舞台幕后人员：Tony Cheng 从零开始制作了 Tritan 的指挥用三叉戟；Alena Sun 制作了海龟蜻蜓、海鸥和螃蟹等服饰；Andrea Jiang 制作了海葵和蜗牛领带、厨师长衫、螃蟹手以及蜻蜓眼；Cece Liu 帮着绘制了漂亮的珊瑚景色。

管弦乐队区：萨克斯管演奏者 Leo Zhang、大提琴演奏者 Ashley Zhou 参与演出了鼓舞人心的伴奏乐曲，包括“Under The Sea”和“Kiss the Girl”等。

女生早餐聚会

每周一早晨，女生都会受邀参加早餐聚会。在轻松的烛光之中，同学们有机会闲聊，彼此鼓励，进而保证一周有一个良好的开端。我们也把办公室用彩灯打扮起来，为节日做好准备。



中国之旅

有机会见到我们中国同学的家长以及他们的故乡都市是一件荣幸的事。十月间，Rachel 访问了昆明、长沙、上海、广州以及东莞等城市，一方面见到在读同学的家长们，同时也向有兴趣的同学介绍了 GRCHS 的国际部。



青少年的焦虑：何去何从？

青少年的焦虑和忧虑是主流杂志上经常出现的话题。焦虑是担心、紧张或不安的感觉，通常和不确定的事情有关。在消极的思维模式刺激下，焦虑会使一个人陷入不良思维的循环中，即把自己置于最不良境地，同时认为最坏的情况会发生。一般来讲，三种担心会进而造成焦虑，包括做得不够好、难于融入及对未来的担忧。

为了更好地服务于我们的国际生，我们和心理咨询公司“Third Chair”紧密合作。有关焦虑，我们咨询了该公司的 Scott McKnight 先生。

正常的焦虑和不健康的焦虑的区别是什么？

每位高中生都会经历学业、交友、课外活动等所带来的压力及焦虑。正常的焦虑和不健康焦虑的区别在于学生有没有能力坦然地处置这些想法和感觉。只有在学生缺乏处置焦虑的技巧并使焦虑失控时，焦虑才变成一个问题。当焦虑达到一定程度，自己丧失行动能力，诸如无法完成课业、无法和朋友或家人保持正常交往等时，焦虑紊乱是可以作出正确诊断的。

现今造成青少年焦虑的主要原因是什么？

现今社会，很多因素都可能造成青少年出现焦虑，诸如：学业、人际关系、社交媒体、家庭、大学/事业决定、以及课外活动等等。高中生在建立关系、准备自己未来以及发掘自己的兴趣和思维方法的过程中面临着巨大的压力。当今社会高度发达的社交媒体会不自觉地把学生放进无限制的彼此比较中，很容易使学生产生自卑与不满，进而把这些压力进一步放大。

过去 20 年青少年的焦虑是否经历了大幅增长？如果是，原因是什么？

随着网络的普及以及全球化的深入，青少年的选择也随之出现了前所未有的增加。学生通过各种渠道被告知他们将来可以上任何一所大学、做任何工作、也可以选择居住在任何一座城市。这的确是让人兴奋的事，但所有这些选择和决定也同时大大增加了人们的焦虑程度。当你只有几种风味的冰淇淋可以选择时那很容易；但如果店里有 31 种风味的冰淇淋外加一系列的打

顶及不同风格的蛋卷组合让你选择时，那就困难得多。进入成年过程中，人们需要的是给与时间与空间去尝试各种选择，同时过程中给与大量的支持（而不是压力）。

你对处理与避免焦虑的方法有什么建议？

当遇到焦虑时，首先要做的就是停下来做几次深呼吸。大脑缺氧会影响大脑的功能，进而使你无法把注意力集中在当前的问题上。精神上放松一下自己会让你有机会更清楚地思考焦虑的根源并直面焦虑。我们也推荐积极的自我交谈，同时在愿意倾听你表达的朋友、父母和/或教师帮助下处理任何消极的想法或困难的情绪。以日记的形式记录自己的想法也是一个很好工具，这既可以防止焦虑失控，也可及时处理焦虑。作为预防焦虑和其他精神健康问题的措施，我们也总是建议基本的自我关怀，包括良好的饮食、充足的睡眠、日常有规律的身体锻炼、以及参与能带给你快乐的活动等等。

圣经上对焦虑是怎么说的？

圣经为焦虑提供了简单而直接的真理。焦虑是心灵的争斗，圣经指引我们用正面的东西代替担忧和恐惧去填满我们的心灵。如其注重于我们所失去的，不如用一颗感恩的心来安抚我们焦虑的灵魂。抛弃黑暗、流言、伤害、及一切负面的想法，让任何优秀的、值得颂扬的充满你的头脑。

圣经腓力比书四章六到九节是这样说的：

“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行，赐平安的神就必与你们同在。”

作者： Rachel Mulder

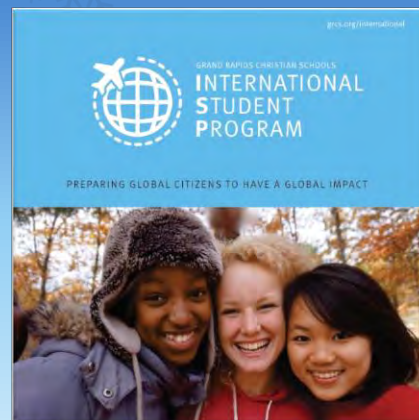
欢迎申请大急流城基督教高中！

我们招收符合以下条件的国际同学：

- 热心参与学校、课外及家庭等各项活动；
- 具有相应的英文熟练程度；
- 具有良好的个人品格：正直自律、主观能动、努力不懈、遵守纪律、态度端正、行为有礼。

申请详细信息，请访问以下网站：

www.grcs.org/international



国际学生项目领导团队



Rachel Mulder
国际学生办共同主任
rhmulder@grcs.org
(616) 574-5621
微信帐号: englishbluebells



Joelle Williams
国际学生办共同主任
jwilliams@grcs.org
(616) 574-5652
微信帐号: JAWilliams



Lisa Rozema
国际学生学业督导
lrozema@grcs.org
微信帐号: LR6165168431



GRAND RAPIDS CHRISTIAN SCHOOLS
**INTERNATIONAL
STUDENT
PROGRAM**